UQO | FORMATION CONTINUE

Compétences personnelles et relationnelles

L’intelligence émotionnelle : la face cachée du leadership efficace

À distance 525 $

18 février 2027 | 9:00 à 12:00
19 février 2027 | 9:00 à 12:00

Inscriptions acceptées jusqu'au 4 février 2027

Contexte

L’environnement interne et externe des organisations contemporaines est complexe et exige une adaptation constante. Les gestionnaires doivent s’adapter et s’ajuster pour faire face aux nombreux défis qu’entrainent les bouleversements démographiques, technologiques et économiques.
L’intelligence émotionnelle est un concept de plus en plus répandu dans le monde du travail. Bien sûr, en tant que membre du personnel ou gestionnaire, nous devons posséder des connaissances techniques et des compétences relatives à notre poste, mais qu’en est-il du côté relationnel? Même si certains ont tous les outils en main pour bien performer, ils n’y arrivent pas ou y arrivent moins bien que d’autres qui se démarquent notamment par leur capacité à maintenir de bonnes relations et à adapter leurs comportements en fonction de leurs propres émotions et des émotions perçues. Nous formons donc un tout et, par conséquent, nous ne pouvons séparer émotions et intelligence cognitive. Les émotions nous accompagnent tout au long de notre vie, elles nous aident à réguler nos comportements et à comprendre les comportements des autres. Par conséquent, l’intelligence émotionnelle est un atout précieux, particulièrement dans un contexte d’influence. Développer son intelligence émotionnelle c’est donc améliorer ses capacités de leadership mobilisateur.

Objectifs pédagogiques

Les objectifs de la formation sont d'identifier et de connaître les dimensions de l'intelligence émotionnelle; d'intégrer et d'appliquer des stratégies concrètes qui permettent de mieux gérer ses émotions et celles des autres; de choisir les comportements les plus appropriés en fonction des différents contextes de travail.

Au terme de la formation, vous serez en mesure :

- de mieux comprendre les fondements de l’intelligence émotionnelle;
- d’utiliser le modèle développé par Goleman dans des situations professionnelles;
- d’appliquer des techniques concrètes afin de faire preuve de plus d’intelligence émotionnelle au travail;
- d’améliorer vos compétences en leadership;
- d’améliorer vos compétences, entre autres, en résolution de conflit, travail d’équipe, gestion du changement et coaching.

Contenu

- Les diverses formes d’intelligence chez l’être humain
- Les fondements biologiques et psychologiques de l’intelligence émotionnelle
- L’importance des émotions dans la gestion

- Le modèle de Goleman sur l’intelligence émotionnelle
- Les impacts de l’intelligence émotionnelle au travail
- Le développement de la conscience de soi et des autres
- Le développement de la maîtrise de ses émotions
- Le développement de la gestion de relations interpersonnelles fructueuses
- La découverte d’outils et techniques qui favorisent le développement de l’intelligence émotionnelle
- Le rôle de l’intelligence émotionnelle dans diverses fonctions de gestion au travail

Approche pédagogique

- Présentation des concepts, méthodes et outils
- Exercices d’application en petits groupes
- Études de cas
- Analyse de cas concrets proposés par les participants

Durée et unités de formation continue (UFC-UQO)

Cette formation est d’une durée de 6 heures et donne droit à 0,6 UFC-UQO.

Logistique et déroulement

- Les groupes seront limités à un maximum de 15 personnes participantes.
- La formation se déroulera via la plateforme Zoom.
- Pour assurer une bonne qualité de connexion, un accès Internet à haute vitesse et un microphone sont nécessaires.
- Bien que l'utilisation d'un ordinateur soit privilégiée, d'autres dispositifs technologiques sont également acceptés.
- Afin de maximiser l'interaction et la dynamique de groupe, nous recommandons fortement l'utilisation d'une caméra.
